



水は体の中でなにをしている？

水は、血液や尿になって、体中に必要な**栄養**を運んだり、**不要なもの**を運び出したりします。

呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらない熱を外に出し、**体温調節**をします。

暑くなると....

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための**血液が足りなく**なります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。

脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが**熱中症**です。ひどくなると、自力で水分が取れなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。

正しい水分補給を考えよう

水と体の Q&A

Q.何を飲めばいいの？

A.普段は**水**や**お茶**で OK

甘い飲み物は飲みやすいですが、**糖分のとりすぎ**になります。

A.スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分とともに塩分が体から失われている証拠で激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などがいいでしょう。

Q.いつ飲めばいいの？

A.「喉が渴いた」と感じたらもう遅い！すでに水分が足りない状態です。

喉が渴く前から意識して水分をこまめにとることで、熱中症を防ぎましょう。



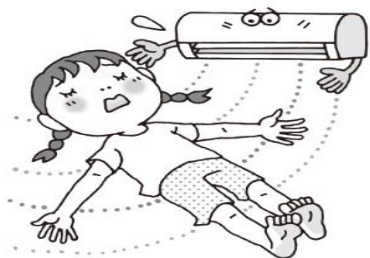
夏の冷え性

体の外側からの冷え

エアコンで冷えすぎた部屋と、暑い室外との温度差で、自律神経のバランスは乱れがちになります。その乱れから血行も悪くなって冷えを感じるようになります。もちろんエアコンの効いた部屋にずっとこもっていても、体は冷えます。

予防と対策

- ・室内と室外の温度差は **5度以内**に
- ・お風呂はシャワーで済ませず、**湯船**につかりましょう
- ・エアコンの効きすぎた部屋では、靴下や長袖の上着で保温を



体の内側からの冷え

つい冷たいものばかり食べていませんか？これが体の中からの冷えの原因です。

予防と対策

- ・飲み物は**常温**か、**温めて**
- ・夏野菜は体を冷やすので、なるべく**温野菜**にして
夏野菜…なす、きゅうり、トマト、レタスなど
- ・ビタミンEを多く含むものは、血行を良くして**冷えを改善**します
ビタミンEを含む食品…カボチャ、アボカド、うなぎ、ナッツなど

日焼け止め正しく塗ってる？

〔外に出る前にめること〕

(顔)

①クリーム状は**パール状1個分**、液状は**一円硬貨1個分**

②手のひらにとって、額、鼻、頬、あごにつける

③**まんべんなく**伸ばす

④もう一度**同じ量**を重ねる

(腕や脚)

⑤容器から直接、直線を描くようにつける

⑥手のひらで螺旋を描くようにムラなくのばす



※無断転載禁止

日本学校保健研修社「健」

2017年 7月号

2018年 7月号より引用